

手をきれいに 洗いましょう

- 手洗いは食中毒・感染症予防の基本です
- 手をぬらすだけの手洗いは意味がありません
- 正しい方法でしっかりと洗う習慣を身につけましょう

手洗い方法

1



流水で汚れを簡単に洗い流しましょう

2



石けんをよく泡立てて

3



手のひら、手の甲を指の間まで丁寧に

4



指先、爪の間もしっかり洗います

5



手首も忘れずに洗いましょう

6



最後に流水で流します

- 洗った後は清潔なタオルで水分を拭き取ります

料理を始める前、食事の前には必ず手をきれいに洗いましょう



- ① 指輪や時計などは、はずしましょう。
まずは、流水で手に付着した汚れをざっと落としましょう。
石けんやハンドソープを手に取り、手のひらでよく泡立てましょう。
- ② 手のひら、手の甲をしっかりとこすり、指の間は手を組むようにして洗いましょう。
親指は、反対の手でねじるようにして洗います。
- ③ 指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするよう
に洗います。
このとき、爪ブラシを使うとより効果的です。
使用後の爪ブラシは石けんでよく洗い、ブラシの
毛の側を下にして、水を切りましょう。
- ④ 手首を反対の手でねじるようにして洗ったら、最
後に流水で石けんと汚れを十分に洗い流しましょう。
- ⑤ 濡れた手は、清潔な乾いたタオルかペーパータ
オルで拭き取ります。濡れたタオルには雑菌が繁殖し
ていることが多いため、せっかくきれいに洗った手が
汚れてしまいます。必ず乾いた清潔なタオルを使用
しましょう。